



## NAVODILA ZA DELO

### 6. TEDEN

**PREDMET:** NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET- ŠPORT

**RAZRED:** 4. razred

**TEDEN:** od 20. 4. do 24. 4. 2020

**TEMA:** ŠPORTNA ZNAČKA KRPAN

#### UVOD:

Spoštovani učenci, učenke.

Čas hitro beži in od našega zadnjega druženja mineva že šesti teden. Verjamem, da smo se počasi vsi skupaj že navadili na »novi« način poučevanja oziroma dela od doma, pa vendarle tovrstno delo ne more nadomestiti vseh socialnih stikov, ki se stkejo v živo. Zato verjamem, da že vsi komaj čakamo, da se vrnemo nazaj v šolske klopi in seveda v šolsko telovadnico. Tudi učenje in delo od doma zahteva svojevrsten napor, zato dragi učenci ne pozabite na igro, gibanje in sprostitev. Učitelji športa vam še posebej toplo priporočamo redno, zmerno in vsakodnevno gibanje ob upoštevanju vseh varnostnih priporočil.

#### NAVODILA ZA DELO:

V tem tednu si bomo podrobneje pogledali naloge, ki jih je potrebno narediti za športno značko Krpan.

Poleg dveh izletov, (vsak naj traja vsaj 3 ure hoje po valovitem terenu (vzpon vsaj 400m)), je potrebno narediti še naslednje naloge:

1. neprekinjen tek 6min,
2. naskok na skrinjo,
3. odpiranje v stoji na rokah,
4. premet v stran,
5. podaja v steno z zamahom nad ramo (oddaljenost od stene je 3 m),
6. met na koš z mesta,
7. teorija

Večino zgoraj naštetih nalog lahko opravite doma oz. jih vadite v sobi ali na igrišču.

#### OPREMA:

Za izvedbo učne ure potrebuješ dovolj prostora. Vadbo lahko izvajaš zunaj na dvorišču. Obleci se v udobna oblačila v katerih se boš z lahkoto gibal. K vadbi lahko povabiš sestro, brata, starše.



## OGREVANJE:

- preskakovanje kolebnice ali črte (10 min),
- dinamične raztezne vaje (lahko uporabiš kolebnico, ki jo držiš v rokah), pomagaj si s spodnjim videom.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=P1SUflwHTMfctchQIez1aRTv>

## GLAVNI DEL :

### 1. NEPREKINJEN TEK 6min:

Obleci in obuj se v primerno športno opremo, v kateri boš lahko tekel. S sabo vzemi telefon, štoparico...in k vadbi povabi enega od staršev ali starejšega brata, sestro. Pred odhodom na tek si zamisli pot po kateri boš tekel (najbolje makadamska pot ob Bistrici).

Tek naj bo lahкотen in neprekinjen 6 min. Intenzivnost teka naj bo takšna, da se lahko med tekom pogovarjaš s so-tekačem. Ko opraviš svojo nalogo se sprehodi proti domu, da se telo vrne v stanje mirovanja.

### 2. ODRIVANJE V STOJO:

Spomni se, kako smo to vajo izvajali v šoli. Poišči si prostor v sobi, lahko poleg stene ali vrat (pazi, na katero stran vrat se boš postavil in o aktivnosti obvesti so-stanovalce, da s tem preprečiš možnost nezgode). Roki položi dovolj stran od stene in se odrivaj v stoji na rokah.

Poskušaj dvigniti boke nad ramenski obroč.

### 3. PREMET V STRAN

Na dvorišču, travniku... treniraj premet v stran. Pozoren bodi na zamah in postavitev rok na tla. Za pomoč si lahko na tla narišeš črto, ki jo moraš preskočiti ali prosi starše, da ti držijo elastiko, ki jo moraš z nogama premagati (spomni se kako smo vadili v šoli).

### 4. PODAJA Z ZAMAHOM NAD RAMO

Poišči žogo (vseeno kakšno) in steno v katero boš lahko metal žogo. Vzemi merilni trak in od stene izmeri 3m. Nariši črto ali položi vejico, vrvico...za katero boš stal, ko boš metal v steno. Meti naj bodo čimbolj ravni (ne v loku) in z zamahom nad ramo.

Nalogo si lahko pogledaš v spodnji povezavi;

<https://www.facebook.com/neza.avbelj.1/videos/pcb.212089170246602/10220903018661893/?type=3&theater&ifg=1>

### 5. MET NA KOŠ Z MESTA

Če imaš možnost (koš in žogo), treniraj met na koš iz različnih položajev, a z mesta.



## **ZAKLJUČEK:**

Ura športa je bila kar dolga in pestra, zato si privošči oddih.

Udobno se namesti, zapri oči in se prepusti sproščujoči glasbi, ki te bo popeljala v tvoj najljubši kraj. Tvoje telo in tvoje misli so popolnoma sproščene in niti kančka strahu in tesnobe ni v tebi.

Povezava do glasbe:

<https://www.youtube.com/watch?v=allEI33EUqI>